அதுவா-இதுவா?

உடற்பயிற்சி பிரசார சபை,

கீழச்சிவற்பட்டி.

(இராமநாதபுரம் ஜில்லா)

வெளியீடு:—19.

அங்கத்தினர்களுக்கு மட்டும்.

ஆயுள் சந்தா ரூ. 1—0—0

Digitized By Roja Muthiah Research Library

அதுவா - இதுவா?

பொருளுதவியவர்:—

ஸ்ரீமான் ந. சொ. அருணாசலம் செட்டியார்

அவர்கள்,

சோக்கலிங்கம் வித்தியாசாலை அதிபர்,

கொ. லெட்சுமிபுரம்.

ROJA MUTHIAH
47, HOSPITAL STREET
KOTTAIYUR-623 106
P. M. DIST-INDIA

உடற் பயிற்சி பிரசார சபை,

[உரிமை பெற்றது]

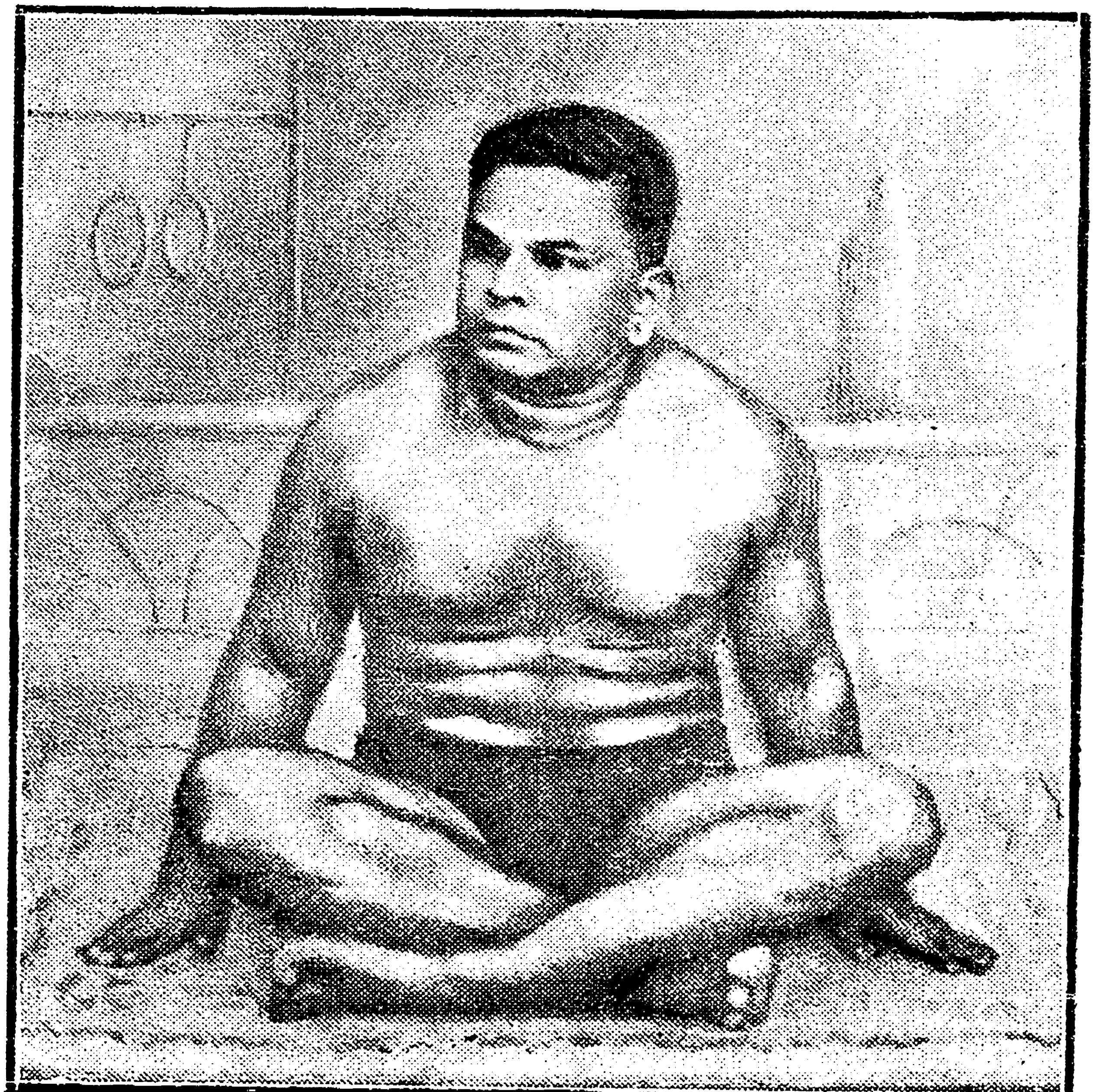
கீழச்சிவற்பட்டி.

(இராமநாதபுரம் ஜில்லா)

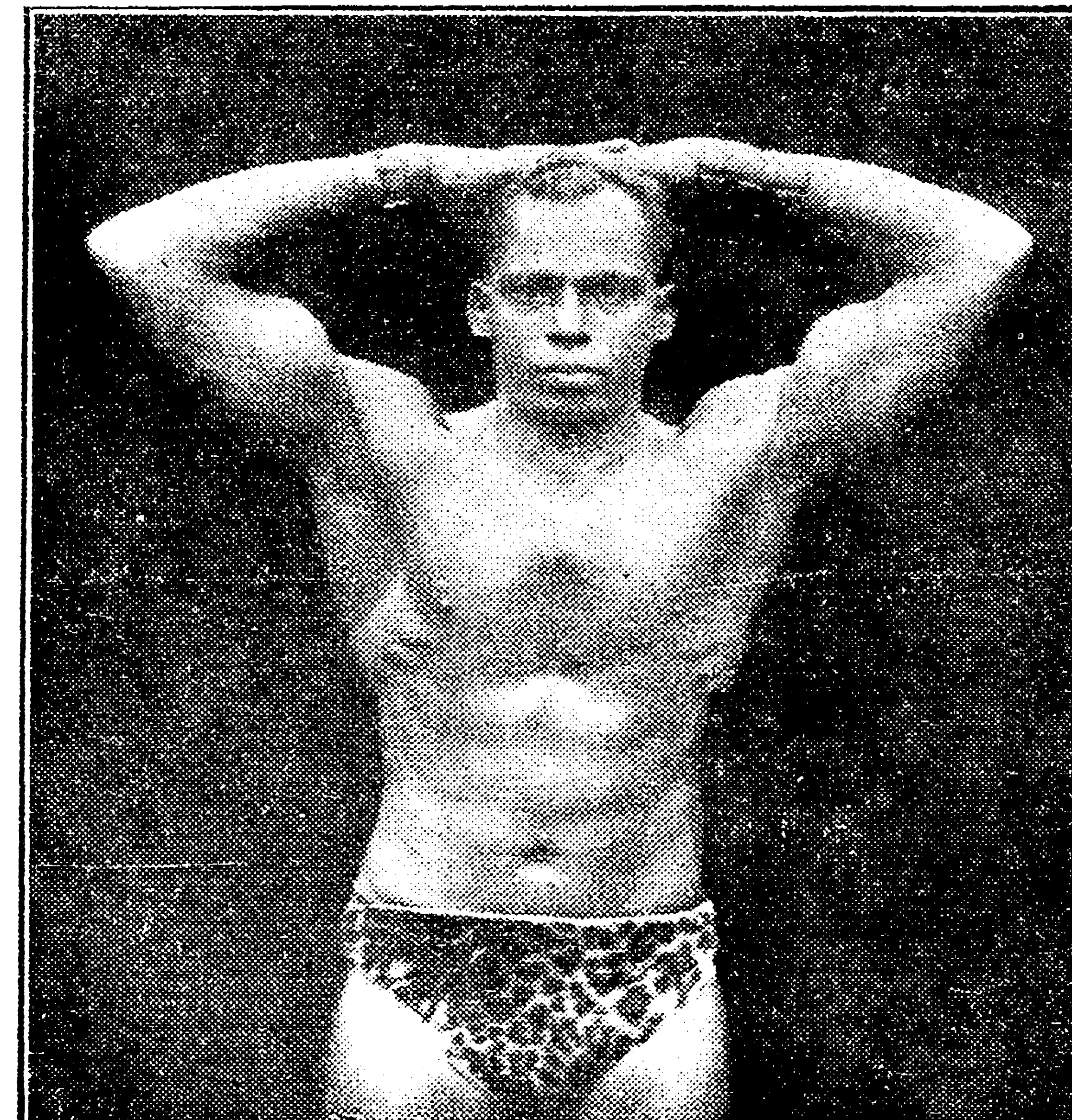
Digitized By Roja Muthiah Research Library

பொருளடக்கம்.

Digitized By Roja Muthiah Research Library



டாக்டர் லெ. சோமசுந்தரன் (**H-B.**)



உடற்பயிற்சியாளர், **A.** நாகலிங்கம்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

முகவுரை

முதலில் மக்கள் வாழ்வதற்குரிய கலைகள் தேவை. இத்தேவையினைப் பூர்த்தி செய்யப் பல கலைகளைக் கண்டார்கள் நமது முன்னோர்கள். முடிவில் ஆத்மார்த்த நலம் பெறுதலே. வாழ்வின் சிறப்பெனக் கொண்டு யோகக் கலையையும் உண்டாக்கினார்கள். அதற்குச்சாதகமான நியமம், நிஷ்டை, தியானம், தவம், யோகம், ஞானம் எனப் பல பாகுபாடுகளை வகுத்தார்கள். யோகக் கலையில், யோகாசனங்கள் பற்றிப் புகழப்படும் உண்மைகளை நாம் அங்கீகரிப்போம். ஆனால், வாழ்வின் தொடக்கத்திலிருந்து முடிவுவரை இன்றியமையாத நலம் பயப்பதும், உடலாக்க வேலைகளுக்கு உறுபயன் செய்ய வல்லதும், யோகாசனங்கள் தாம் என்றும்; அவைகளினாலேயே ஆதி முதல் அந்தம் வரை சகல உடல் நலச் செல்வங்களையும் அடைதல் கூடும் என்றும்; வாதிக்கின்றவர்களுக்கு எடுத்துக் காட்டாகவே இதனை எழுதுகிறோம்.

உடல் - உறுப்புகள், அவைகளின் அமைப்புகள், தொழில்கள், இவைகளை உடற்கூறு சாத்திரத்தின் படியும், இயற்கையின் நியாயமான தேவைகளின் படியும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், யோகாசனங்கள் வாழ்வின் இரண்டாம்படி என்பது நன்கு விளங்கும்.

உறுப்பியக்கக் கலையில் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியும் நல்லனுபவமும் பெற்ற பெரியார்கள் இவ்வுண்மையை, மதியா தொதுக்கார்கள் என்ற எண்ணம் நமக்குமிகுதி

Digitized By Roja Muthiah Research Library

யும் உண்டு. மேலும், இப்புத்தகத்தில் கூறியுள்ள விஷயங்களை நன்காராய்ந்து, தீர்க்கமான ஒரு முடிவுக்கு வருதல் நன்று. நமதபிப்பிராயமும், ஆராய்ச்சியும், அனுபவங்களும் சரியற்றதெனின் எடுத்துக்காட்டி நமக்கு நம்பிக்கை ஊட்ட வேண்டுகிறோம்.

தங்கள்,

லெ. சோமசுந்தரன்.

அதுவா ? என்றால் - யோகாசனம் !

இதுவா ? என்றால் - உடற்பயிற்சி !

Digitized By Roja Muthiah Research Library

(2) யோகாசனம்:—

கட்டுப்பாடுடைய வீரர்களைப்போல ஆக்கத்திற் கநுகூலமான பயிற்சிகளைப் பயிலாமல், பெரிதும் மன ஆக்கம் ஒன்றையே கருதிச் செய்யப்படும் யோகாசனங் களைப் பயிலுவார்கள் சித்தத்தைச் சிவன்பாற் செலுத்தும் யோகிகள். அப்படியானல் இகவாழ்க்கைக் குகந்தவெது? அதுவா - இதுவா?

எங்கள் யோகிகள், முனிவர்கள், சித்தர்கள், பெரி யார்கள், யாவரும் - தவம், தியானம், யோகம் முதலிய வைகளாலும் அதற்கநுகூலமான யோகாசனம்,பிராணு யாமம் போன்ற சாதனங்களாலும் நெடுநாள் நிலைத்து நின்று பரமார்த்திக வாழ்வை மேற்கொண்டார்கள் என்பது பொய்யா? இல்லை- மெய்யே! நாமும் கடமை முடிந்த பின்னர் அவ்வாறே செய்வோம். "மக்கள் பட் டினியால் சாகும்போது பாழாங் குகைதேடிச் செய்யும் தவம் பாவமே ஆகும் அம்மா" என்பது கவிஞர்கருத்து. ஆதலின் நமக்கு வேண்டுவதெது? அதுவா-இதுவா?

அறிவை உடற்பயிற்சி வளர்க்காது - மிருக பலத்தையே வளர்க்கும். உள் உறுப்புக்களைப் பலப் படுத்தாது - வெளி உறுப்புக்களையே பலப்படுத்தும். யோகாசனமே இவைகளைச் சம்பூரணமாய் நல்லக வல்

ஆசன மென்பது அமர்ந் திருத்தலாம்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

லது; ஆத்மீகவாழ்க்கைக்கு இயைந்தது; மேலும், யோகாசனங்கள் நோய்களைப்போக்கும்; அவைகள்வாராமலும் தடுக்கும்; அதனால் ரத்தஓட்டம், மூச்சுச் செட்டு, சுகம், அடக்கமான உடல், நீண்டாயுள் முதலியன கிடைக்கும் என்பாரது கூற்றை அப்படியே ஒப்புக் கொண்டாலும், அது ஒன்றே வாழ்க்கைப் போருக்கு வேண்டிய சகல உடல் நலத்தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யச் சம்பூரண வல்லமை உள்ளதாய் இருக்குமா ? இயற்கைக் கிசைந்த எல்லா நலன்களையும் ஆரம்ப முதல் இறுதிவரை அது அளிக்குமா ? ஆகவே, நமக்கு வேண்டுவதெது ? அதுவா - இதுவா ?

நமது யோகிகள், முனிவர்கள், சித்தர்கள், பெரியார்கள் கண்ட யோகாசனத்தை இழித்துக்கூற நாம் ஒரு சிறிதும் வல்லோரல்லோம் ! எக்கலைக்கும் தகுதிக்கு உரியவாறு மதிப்புத் தருதல் பெரியாரியல்பு. விஷயம் சிறிதெனினும் பெரிதெனினும் நல்லவை இடம் நோக்கிச் சிறப்படையும். ஆதலால் யோகாசனம் இரண்டாம் படியில் வைத்தெண்ணத் தகுந்தது; அது முதற்படியல்ல; படி தவறிக் காலை வைத்தால் தடுமாற்றமே ஏற்படும்; அல்லது பல்லுடைந்துபோம் என்பதை எவரேயறியார்? பாலூட்டும் குழந்தைகளுக்குச் சோறூட்டலாமா? தவழாமல் குழந்தைகள் நடக்குமா?

ஆசனப் பழக்கம் அரும்பெரும் வழக்கம்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

சராசரிக்கு ஒத்து வராததைப் பின்பற்றத் தூண்டுவது நல்ல வழக்கமா? ஓடியாடும்குழந்தைகளை ஒரேஇடத்தில் ஆசனத்தில் போட்டால் வளம் பெற்று வளருமா? அல்லது அது இயற்கை தானாகுமா? ஆகவே நமக்கு வேண்டுவதெது? அதுவா - இதுவா?

"எந்த நோய்கள் போகுமென்று யோகாசனத்தில் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறதோ-அதே ஆசனங்களை நாங்கள் செய்து வந்ததில், நோய்கள் போவதற்குப் பதிலாக வளர்ந்தன; மேலும் தொல்லைகள் கொடுத்தன" என மாணவரில் பலரும், வயது வந்தோரில் சிலரும் கூறியுள்ளனர். அப்படியானால்அதற்குக்காரணங்கள் யோகாசனங்களா? குற்றம் - யோகாசனங்களினுடையதா? இல்லை! அதனை ஏற்றுச் செய்யும்படியான பக்குவமின்மை; அதற்கியைய ஒழுகாமை; சிறப்பாக உண்மை தெரிந்து நடவாமை; பொருத்தமான உடலமைப்பின்மை முதலியனவே யாம்.

இப்போது நம்நாட்டு மக்கள் உடல் நிலை எவ்வளவோ தாழ்ந்து விட்டது. சராசரி நூறாண்டு வாழ்ந்த நமது முன்னைய திடகாத்திர. மக்களுக்கே யோகாசனங்கள் இரண்டாம் படியெனக் கொள்ளப்பட்டால், இப்போது பலவீனத்தையே குத்தகை எடுத்து வாழும்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

நமக்கு அவை ஐந்தாறு படிகளுக் கப்பால் உள்ளதெனக் கொள்ளுவதில் பிசகொன்றும் இல்லை. இந்நிலையில் எடுத்த எடுப்பிலே யோகாசனங்கள் பயிலக்கூறும் யோசனை சிறப்புடையதாய் இல்லை. நமது பெரியார் களும் லட்சியம் நோக்கி- பருவம் நோக்கிச் செய்தே பண்படைந் திருக்கிறார்கள். தவிர யோகாசனங்கள் கட்டாயமான ஒரு வேலை. இயற்கையின் போக்கிற்கு இசைந்ததல்ல. உணர்ந்து- தகுதி பெற்ற பின்னர் கைக் கொள்ளவேண்டியது-கட்டாயம். மேலும் கால நிலை யிலே கலைப்பண்பு மாற்றமடைதல் இயல்பு. பல நூற் றாண்டுகளுக்குப் பிறகு கலை மாறியும் அமையும். ஆனால் மூலதத்துவம் கெடாது. ஆதலால் நமக்கு வேண்டு வதெது ? அதுவா - இதுவா ?

உடல் சம்பந்தப்பட்ட சகல நலன்களையும் வாழ்க் கையின் முதல் - இடை - கடை வரை யோகக்கலையில் இடம் பெற்ற யோகாசனங்களே தரவல்லது என்றால் உடலாக்க வேலைக்கு வேறு கலைகளை வீணாகச் செய் வதற்கு நமது முன்னோர்கள் என்ன மதியற்றவர்களா ? உடல் வளம், உடற் கட்டு, உடற் சக்தி, வீரம் முதலிய வைகளை யோகாசனத்தினால் பெறமுடியும் என்றால், தற்காப்பு - தேசப் பாதுகாப்புக்கென வேறு கலைகளைக் காணும் படியான அவசியம் நேர்ந்திராதல்லவா ? வீரத்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

திற்கான பலவித பயிற்சிகளை, சிலம்பங்களை, ஆக்கித் தந்த அவர்களது அறிவு - அநுபவம் யாவும் அவல மானவைகளா? வீர உணர்வை உண்டாக்குவதில் யோகாசனங்கள் வல்லமை வாய்ந்தவைகளா? கலைகளைத் திரித்துக் கூறக் கூடாது; அவைகளுக்குரியபடி மதிப்புத் தரல் வேண்டும். இல்லையேல் கலைப்பண்பு கெடும். ஒவ்வொரு கலையில் ஒவ்வொருவர் நிபுணராய் இருக்கலாம். எல்லாக் கலைகளிலும் எல்லோரும் தேர்ந்திருக்க முடியாது. முற்றும் அறிந்திராத கலைகள் பற்றி முடிவு கட்டக்கூடாது. மதிப்பதற்காகத் தெரிந்தவர்போல் நடிக்கக் கூடாது. சற்றும் ஆழ்ந்து அறியாத-மேலும் ஆழ்ந்தறியாத-அதற்கப்பாலும் ஆழ்ந் தறியாத கலைகளைப்பற்றி, குறைத்துக் கூறி, குன்ற வைத்து, பண்பைச் சிதைத்து, பாழ்படுத்தி விடலா மென நினைப்பது பாதகச்செயலாகும். இக்குறைபாடு சில ஆசிரியர்களிடம் இருப்பது கண்கூடு. இத்தவறு ஒழிய வேண்டும். இத்தகையார் என்னதான் முயன்றா லும் மூலதத்துவத்தை ஒரு போதும் மாற்றி விட முடியாது. கலைகளின் சிறப்பை உரியவாறு ஒளிக்காமல் மறைக்காமல், தன்மை குன்றாமல், மிகைப்படுத்தாமல் எடுத்துக் காட்டுவோனே ஆசிரியத் தன்மைக்கு அருகதை யுள்ளவன். சரியாகத் தெரிந்து கொள்ளாத ஒன்றைப்பற்றி அபிப்பிராயம் கூறாதிருந்து விடுதலே

Digitized By Roja Muthiah Research Library

மேலாகும். நிச்சயமாக அறிந்திராததைப்பற்றி, கன்னா பின்னாவென உளறிக் கொட்டுவதில் பயனில்லை. உளறு படை தப்பானவை என எடுத்துக் காட்டும் போது வெகுண்டெழுந்து சிறிப்பாய்ந்து கலைக்கடலைக் கரைத் துக் குடித்தவன் என்று காய்வதில் காரியம் உண்மை யாகாது.

இயற்கையின் இயல்புக்கு ஏற்ற கலைகளை; அதற் கிணைந்து இன்பம் நல்கக்கூடிய கலைகளை; தன்மைகள் மாறாமல் ஒத்தியக்கி உயர்பலன் அளிக்கவல்லகலைகளை; எவ்வுலகத்தும், எக்காலத்தும், எவராலும் மாற்றமுடி யாத கலைகளை; தெய்வ சம்மதமான கலைகளை இழித்து ரைத்தல் பாவமாகும்.

மேலும் உடற்பயிற்சிக்கு விலையுயர்ந்த - சத்தான- ராட்சஸத்தனமான - ஏராளமான உணவுகள் தேவை யென்று மிகைப்படுத்திக் கூறப்படுகிறது. ஆதிகால நமது பெரியார்களும் வீரர்களும் பலசாலிகளும் சாதாரண நடுத்தர உணவுகளை உண்டே அத்தகைய மகத்தான பலத்தையும் வீரத்தையும் அடைந்து சிறப் புடன் விளங்கி இருக்கிறார்கள். எளிய உணவுகளையே உண்டு வந்த கிராம வாசிகளில் பலர் - இன்றுங் கூட, கண்டார் வியக்கும் வண்ணம் அஞ்சா நெஞ்சம் படைத்த வீரர்களாய்த் திகழ்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

கிறார்கள், வீரத்திற்கு மூலம் உணவல்ல-பயிற்சி தான். உணவு ஓர் அங்கமேயன்றிஅதே பிரதானமல்ல. யோகாசனத்திற் கெனக் குறிக்கப்பட்ட ஆரோக்கிய உணவுகளே உடற்பயிற்சிக்கும் போதுமானதாகும். நமது தென்னாட்டு உணவு முறைகளில் சில திருத்தங் களே தற்போது நாம் விரும்புபவை. இதனை நாம் அநு பவத்தில் ருசுப்பித்து வந்திருக்கிறோம்.எதெதுதேவை? எவை எவை போதுமானவையாகும் என அறியாமல், உணவுப் பித்தேறி, உண்பதிலே மதிமயக்கங் கொண்டி ருக்கும் நண்பர்களைத் திருப்தி செய்வது கஷ்டந்தான் என்பதை நாமறிவோம். வீரத்திற்கு மூலம் பயிற்சி யும் ஒழுக்கமுந்தான்; உணவு - இவைகளுக்கடுத்த படியே. மோட்சத்திற்கு மூலம் ஆசனங்களும் இந்திரிய ஜெயமுந்தான்; உணவு போகப்போக பூச்சியமே.. உணவையும் போகத்தையும் அடியுடன் அழித்தவனே கடவுளைக் காணத்தகுதி பெறுகிறான்-என்பது வேதாந்த சாத்திரத்தின் ஆழ்ந்த கருத்து.

உலகம் இருப்பதே உடலால்—அதன்
உள்ளுறைப் பொருள்கள் உயிர்ப்பதும் உடலால்
பல ஞானம் வளர்வதும் உடலால்—ஒரு
பரலோகம் இருந்தால் அடைவதும் உடலால் (உடலை)

ஆசனப் பழக்கம் அவனடி சேர்க்கும்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

ஆக்கையின் அநுகூலம் இன்றி—எந்தச்
சாக்கையும் கொண்டிந்த சகம் நடவாது
நோக்கி யறியுங்க ளுண்மை—இதை
நீக்கி இருத்தலே நிர்மூடத் தன்மை (உடலை)

உடலை மறவா திருப்பீர்—அதனைத்
திடமுறப் போற்றிநீர் தீர்க்கமாய் வளர்ப்பீர்

இம்மாதிரி, பத்துக்கண்ணிகள் எங்கள் யோகி நிதி சங்கரர் பாடியளித்தார். இது சித்தாந்தத்தின் சிகர மென அவர் கூறுவார்.

உண்பது-உறங்குவது - இன்பந்துய்ப்பது என்பது எல்லாச் சீவராசிகளுக்கும் பொதுவாயினும்- இவை களைவிட - வேறு பல மகத்தான காரியங்களைச் சாதிக்க வேண்டியவர்களாய் இருக்கிறார்கள் மக்கள் என்பதை மறந்து விடலாகாது. ஆகவே குறையை நிவர்த்திப் பதற்குப் பதிலாக வளர்க்கக் கூடாது.

"புலனை அடக்குவோம்; மனதை ஒடுக்குவோம்; இந்திரியத்தை நிக்கிரகம் செய்வோம்; ஆத்மீகத்தை வளர்ப்போம்; இவைகளுக்காக யோகாசனங்கள் போடுவோம்' என்றால் போடுங்கள் !

Digitized By Roja Muthiah Research Library

"தற்காப்பு; குடும்பப் பாதுகாப்பு; தேசப்பாது காப்பு; ஆண்மை, வீரம், உடலுறுதி, உடற்கட்டு, நோயை எதிர்க்கும் சக்தி, தாங்கும் சக்தி, முதலியவைகளுக் காக உடற்பயிற்சி செய்வோம்" என்றால் செய்யுங்கள்!

இல்லை! துப்பாக்கிக் கட்டையை வேண்டுமானாலும் நம்புங்கள்! அது கிடைக்காத போது கையையும் காலை யுந்தானே நம்பவேண்டும்!' ஆகவே, நமக்கு வேண்டுவ தெது ? அதுவா - இதுவா ?

(3) ஆரோக்கியம்:—

வெறுமையே உயிர் பிழைத்திருத்தல் போதாது; வாழவேண்டும். எப்படி ? பெருக்கமாக - நிறைவாக- மகிழ்வாக வாழவேண்டும். நோய் வாய்ப்படா திருத் தலே ஆரோக்கியமென நாம் நினைக்கின்றோம். அதில் நிறை வலுவும், வீரியமும், உடற்பூரிப்பும், இனப் பெருக்கத் திறனும் அடங்கி யிருக்கவேண்டும் என் பதை மறந்து விடலாகாது. மேலும், நோயைத் தாங் குவதற்கான திடனும், காரியங்களை ஊக்கமாகச் செய் யும் திறமையும், நேசப்பான்மை, ஒப்புரவு, ஒழுக்கம் முதலியனவும் இருக்கவேண்டும். இவைகளுக்கு உடல் வளமும், உறுதியும், பலமுமே மூலம் என்பதை ஞாப்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

கத்தில் வைக்கவேண்டும். ஆகவே, இதற்காதரவானது எது? அதுவா -இதுவா?

நமது உடல் பலவேறு தொடர்பற்ற அங்கங்களைக் கொண்டது என்று எண்ணக்கூடாது. உடம்பினின்று மனம் வேறு - ஆத்மா வேறு என்ற நினைப்புகளையும் விட்டுவிட வேண்டும். அவ்வாறெண்ணும் தீவிர வேதாந்திகள் உலகவாழ்க்கைக்கு அப்பாற்பட்டவர்களாவர். ஆகவே, ஒரே வித்தினின்று முளை, வேர், துளிர், தழை, கிளை, மரம், அரும்பு, பூ, காய், கனி முதலியன உண்டாவது போல உடம்பிலிருந்தே அவைகள் வளர்வன. மரத்தைப் பக்குவமாய்ப் போற்றி வளர்த்தால் அதிலுண்டாகும் கனிகளும் பருத்து ருசி யளிக்கும். அதே போல, உடம்பும் உரியவாறு வளர்க்கப்பட்டு பாதுகாக்கப்பட்டால் அதனால் கிடைக்கும் பயன்களும் உயர்ந்தனவாய் இருக்கும். ஒரே ஒரு அணுவாலான ஒருநுண்ணியமுட்டையினின்றுபரிணமித்ததுஇவ்வுடல். அதுதான் ஆதிஒருமைப்பாடு. அந்தஒருமைப்பாட்டைக் காப்பாற்றுதலே ஆரோக்கியம். அதனைப் பிரித்துப் பார்த்தலே ஞானம். இவைகளுக்குப் பயிற்சி அவசியம். மேலும் அங்கங்களின் வீரியத்தையும் அவை ஒன்றோடொன்று இசைந்து வேலை செய்தலையும்பொறுத்திருக்கிறது ஆரோக்கியம். ஆதலால் மனம் ஆத்மா

யாவும் ஒரே தொடர்புடையவைதான். ஒன்றை யொன்று பற்றி வளர்ந்து நலமடைவன. ஆதலால் நமது முயற்சிகள் யாவும் இவைகளை ஒருங்கே பாதிக்கும். ஆகவே, அங்கங்களை வளமாக - வடிவாக-உறுதியாக - சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது மனதையும் ஆத்மாவையும் அவ்வாறே வைத்துக்கொள்வதொக்கும். ஆதலின் அதற்கநுகூலமானதெது? அதுவா இதுவா? சிறு வயதில் பாதுகாக்கும் முறைவேறு; வாலிபத்தில் பாதுகாக்கும் முறை வேறு; மத்திம பருவத்தில் பாது காக்கும் முறை வேறு; வயோதிகத்தில் பாதுகாக்கும் முறை வேறு; என்ற விஞ்ஞான சாத்திரத்தின் துணிபை மாற்றாமலே - இயற்கை சாத்திரத்தின் இயல்பைச் சிதைக்காமலே இதம் செய்யக்கூடியதெது? அதுவா - இதுவா ?

(4) ஆண்மை:—

ஆண்மை உடையோராய் இருப்பதற்கு மிருகபலம் என்ற பெயர்? பேரறிவு பெற்றவர்களை அவதார புருடர்களாய் நினைக்கின்றோம்; பெருகிய பலம் பெற்றவர்களை ஏன் குறைவாக மதிக்க வேண்டும்? தேக பலம் மனோ பலம்; தேக அற்புதம் - மன அற்புதம் இவைகளில் எது உயர்ந்தது - எது தாழ்ந்தது ? போகப்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

போக உயர்வது இயல்பு ! குறை கூறுதலை விட்டு நலத்தையே நாடுவர் நல்லோர். ஆகவே, நமக்கு வேண்டுவதெது ? அதுவா இதுவா ?

பண்டைய அரசர்கள், வீரர்கள், பெரியார்கள், மக்களில் பெரும்பாலோர் உடல்நலச் செல்வத்திலும் அறிவு நலச் செல்வத்திலும் ஆண்மையிலும் சிறந்திருந் தனர் என்றே அறிகிறோம். அவர்களால் நாட்டுக்கு எவ்வளவோ நன்மைகள் கிடைத்திருக்கின்றன. அவர்கள் எல்லோரும் யோகாசனம் பயின்றவர்களா ? அவர்களை மிருகபலம் படைத்தவர்கள் என - துணிந்து கூறி விடுவதா ? உடம்பை வேண்டியமட்டும் வளம் பெற வலிமைபெற வளர்ப்பது குற்றமா ? உயர்ந்த அறிவும் மீறியபலமும் தீங்கு செய்பவைகளா ? இல்லை; அவை களைத் தீயவழிகளில் உபயோகிப்பது தான் குற்றம். ஆகவே, நமக்கு வேண்டுவதெது? அதுவா - இதுவா ?

எல்லோரும் சம்பூரண அறிவு பெற்றவர்களாகவும் கலை வல்லவர்களாகவும் இருத்தல் இயலாது. ஆனால் மனித தர்மத்தை மீறுதவர்களாதல் முடியும். இதனை மீறும் போதுதான் மிருகபலம் என்ற பேச்சுக்கு இட முண்டு. இது எப்போதாவது பாமரத் தன்மையில் நிகழ்வது. இதற்காக, மீறிய பலத்தை மிருகபலம் என மிகைப்படுத்திக் கூறுதல் சரியன்று. நினைப்பிலிருந்து

Digitized By Roja Muthiah Research Library

தான் செயல் பிறக்கிறதாதலினாலே, பேரறிவு பெற்றோரை மிருக அறிவு படைத்தோர் என யாரும் கூறுவதுண்டோ? நிகழ்ச்சியைப்பொறுத்தே அப்பெயர் கிடைப்பதால், நிறைந்த அறிவுடையவர்கள் நேரியர்கள்; மிகுந்த பலம் படைத்தவர்கள் மிருகத்தனம் வாய்ந்தவர்கள் என்று சொல்லி விடுவதா? இப்படி அர்த்தம் செய்யப் புத்தி கூர்மை தேவையில்லை! உடலுரமும் மனத்திண்மையும் பெற்றிருந்த நமது மூதாதையர் கேவலம் வெறும் போர்வீரர்களாக மட்டும் வாழ்ந்து மடியவில்லை. அவர்களுடைய மனித இயற்கையும் உணர்வுமே இப்போது நாம் வாதிக்கும் கலைகளுக்கும் மூலமானவை என்பதை எண்ணிப்பார்த்தால் உண்மை விளங்காமற் போகாது. ஆகவே, இப்போது வேண்டுவதெது? அதுவா - இதுவா?

யோகிகள், முனிவர்கள், தபசிகள், சித்தர்கள், சந்நியாசிகள், பரதேசிகள் எல்லோருக்குந்தான் சில சமயம் கோபம் பொங்கி எழுந்திருக்கிறது. காரணமின்றி - பிறரால் கொடுந்துன்பம் அடைந்த காலத்தில் கொதித்தெழுந்து "பிடி சாபம்! ஊர்வன - பறப்பன நடப்பன - நகர்வன - நீர் வாழ்வன வாய்ப்போக! கல்லாய் - மண்ணாய் - மரமாய் - கட்டையாய்ப் போக! நீராய் - நெருப்பாய் - சாம்பலாய் - காற்றாய்ப் போக!

Digitized By Roja Muthiah Research Library

சுத்த சூனியமாய் ஒன்றுமில்லாது போக" என்றெல்லாம் சபித்திருக்கிறார்கள் எனப்படித்திருக்கிறோமல்லவா? இதற்கு இங்கே மிருகபலம் என்ற பெயரில்லை; ஆத்ம சக்தியென்று பெயர். இதே போல, வாழ்விலொருவன் பிறனொருவனால் இம்சிக்கப்பட்டு கொடுந்துன்பம் அடைந்தகாலத்து வெகுண்டெழுந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முயல்வானானால் அதற்கு, சக்தி அல்லது ஆண்மை யென்ற பெயரில்லை; மிருக பலம் என்று பெயர். அர்த்தம் எப்படி ? நன்றாய் இருக்கிறதல்லவா? ஆகவே, நமக்கு வேண்டுவதெது ? அதுவா - இதுவா ?

" காடேறி மலையேறி நதிகளாடி, காய்கனிகள் சருகு தின்று காமத்தீயால், சூடேறி மாண்டவர்கள் கோடா கோடி, சொரூப முத்தி பெற்றவர்கள் சுருக்கந்தானே" இதுவும் மிருக நிலையோ அல்லதுசபலமோ? இப்போது பிச்சைக்காரர்களுக்குந்தான் கோபம்வருகிறது. அவர்கள் வாய்திறந்தவுடன் ஏதாவது கொடுக்கா விட்டால், பேச்சாலும் பார்வையாலும் காட்டும் கொடூரத்துடன், பயில்வான் அல்லது வஸ்தாதுகளைப்போல, முன்னின்று எதிர்க்கவும் முற்பட்டு விடுகிறார்கள். சிலர் திருப்பாட்டும் கொடுக்கிறார்கள். இதென்ன? மிருக பலமா- பலவீனமா ? ஆகவே, மனித இயற்கைக்கும், உரிமைக்கும், சுயேச்சைக்கும் உகந்ததெது ? அதுவா - இதுவா ?

Digitized By Roja Muthiah Research Library

(5) வீரம்:—

பூர்வத்தில் மகா பலம் வாய்ந்த அரசர்களுக்கும், அவர்களுக்கிணையான ஏனையோருக்கும், தனிச்சிறப்புப் பெற்ற அநுமான்- வீமன் போன்றவர்களுக்கும், மேம் பட்ட பலவகை வீரத் தொழில்கள் புரிந்தோருக்கும், திண்ணிய கழுத்து - திரண்ட தோள் - உருண்டபுயம்- அகன்ற மார்பு - எஃகு போன்ற கைகள் - இரும்பு போன்ற கால்கள் — ஆசானு பாகுவான தோற்றம்- சிம்மம் போன்ற கெம்பீரமான வீரம் இவைகளையுடைய காளையர்க்கும் மூலமாய் இருந்ததெது? அதுவா - இதுவா ?

யானை ஏற்றம், குதிரை ஏற்றம், வில்வித்தை, மல் யுத்தம், முஷ்டியுத்தம், வாள்யுத்தம், வேல்யுத்தம் போன்ற தற்காப்பு அல்லது போர்க்கலைகளையும்; யோகா சனம், பிராணயாமம் போன்ற உயிர்க் கலைகளையும் அறுபத்து நான்கு கலைஞானங்கள் தன்னுள் கொண்டன என்றாலும், அனைவகளுக்கும் ஆதாரமான தேக நலம், பலம், உறுதி, சுறு சுறுப்பு, தேர்ச்சி, வீரம், கட்டு இவைகளை அளிக்கவல்ல உடற்கலைக் குகந்ததெது ? அதுவா — இதுவா ?

முன்னே நமது நாட்டில் எண்ணற்ற வீரர்களை உற் பத்தி செய்ததெது? உயிரைத்துரும்பாக மதித்து லட்

ROJA MUTHIAH
47, HOSPITAL STREET
KOTTAIYUR-623 108
P. M. DIST-INDIA

Digitized By Roja Muthiah Research Library

சக்கணக்கான படைகளினூடே பாய்ந்து சென்று பகை வரைச் சூறையாடிய பராக்கிரமம் வாய்ந்த மங்கையரை ஈந்ததெது? யானையும் சிங்கமும் பதைக்கப் பற்றி யிழுத்துப் பந்தாடிய புயவலி தந்த தெது? அதுவா - இதுவா?

உயிரை விட்டு மானம் காத்த மட்டற்றபெண்மணிகளின் உணர்வுள்ள வாழ்வுக்கு உறுதுணையாய் இருந்ததெது? சித்திரவதை செய்யப்படினும், பஞ்சு பஞ்சாய் உடல் பிய்க்கப்படினும், நெருப்பிட்டுக் கொழுத்திக் கருக்கப்படினும் - எரிக்கப்படினும் - இம்மியும் கலங்காதின்பத்தோ டேற்று இணையிலா வீர மரணமுற்ற காரிகைகளின் கற்பைக் காத்த தெது? புறமுதுகிட்ட மக்கள், மாமன், மைத்துனன், அண்ணன், தம்பி முதலியோர் பால் வெகுண்டு -நகையாடி - "மீண்டும் போர்க் களம் செல் - வீடெய்தில் வேல் கொண்டு வீழ்த்துவேன்" என்ற வீரத்தாய்மாரை வேண்டிய மட்டும் உற்பத்தி செய்ததெது? அதுவா- இதுவா?

உடலைக்காக்க, கற்பைக்காக்க, நாட்டைக்காக்க, தேசத்தைக்காக்க, தர்மத்தைக்காக்க, யோகாசனம் கொண்ட யோகியர் - ஞானியர்களையும் காக்க, கடமையைச் செய்ய உறுதுணை யளித்த தெது? உடல் சிதைந்தாலும் உள்ளம் சிதையாத ஊக்க மூட்டியதெது? அதுவா - இதுவா?

Digitized By Roja Muthiah Research Library

(6) இயற்கை:—

உயிர் என்பது இயக்கம். அதாவது உயிரின் தன்மை அசைதல். உயிருள்ள சடலம் இயங்கினால் தான் வளரும். குறித்தபடி இயக்கம் வேண்டும். இயங் காவிட்டால் சிறுத்து, பலமற்று, வாடிவதங்கி, சோம்பி, சூம்பிப் போதல் இயல்பு. ஆகவே, உடலுறுப்புகளுக்கு போதிய பயிற்சி யளித்து, வளரும் வன்மையும் உடைய தாகச் செய்தலே இயற்கை யென மொழியும் உறுப்பி யக்க ஆசிரியர்கள் கூற்றுக் கிலக்கானதெது? அதுவா - இதுவா?

இயற்கைத்தாயின் கட்டளைப்படி பச்சிளங் குழந்தைகளும் கையைக் காலையாட்டிப் பயிற்சிகள் செய்கின்றன. இன்று பிறந்த கன்றுங்கூட துள்ளிக் குதித்து ஓடியாடி விளையாடி உறுப்புகளை இயக்கி உவகை கொள்ளுகின்றது. தாவர வர்க்கங்களும் காற்றில் ஆடி அசைந்து இயங்கி, பலமாக வேர்களை நிலத்தில் ஊன்றி நிமிர்ந்து ஓங்கி வளர்கின்றன. ஆகவே இயங்கும் உயிர்த்தன்மைக்குப் பயிற்சி அவசியம் எனக் கூறும் உயிர்நூற்புலவர்கள் கருத்தை ஆமோதிப்ப தெது? அதுவா - இதுவா?

இயற்கையின் கட்டளைப்படி தசைகள் பயிற்சிபெற வேண்டும். ஆடி - அசைந்து; ஏறி - இறங்கி; நீண்டு -

Digitized By Roja Muthiah Research Library

குறுகி; விரிந்து - சுருங்கி; உப்பி - குழைந்து; இயக்கம் பெற்றால்தான் உடல்- வளம் பெற்று வளரும் என்பது இயற்கை தத்துவ சாத்திரிகள் கண்ட உண்மை. இளமை நலம் இயக்கத்திலேயே சித்திக்க வேண்டு மென்பது, தேகதத்துவத்தின் தீர்மானம். ஆகவே, இதற்கனு கூலமான தெது? அதுவா - இதுவா ?

"பயிற்சி என்பது இயக்கம் - ஆசன மென்பது அமர்ந்திருத்தல்". "பயிற்சி' உறுப்புக்களை இயக்கித் தொழிற்படுத்துவது - ஆசன மென்பது அசைவின்றி ஒரே நிலையில் அமர்ந்திருப்பது". "ஒன்று' இயங்கித் தொழிற்படுவது - மற்றொன்று சலனமின்றி உட்கார்ந் திருப்பது'.ஆகவே, ஒன்றுக் கொன்று ஒப்பிடமுடியாத வேறுபாடுடையது; முதலாவது வாழ்க்கை நலம் பயப் பது - இரண்டாவது பரலோக நலம்பயப்பது. அப்படி யானால் அது மறுவுலக மர்மங்களைக் காணத்தான் உத வும் - இவ்வுலக மர்மங்களுக்குக் கிசைந்த தல்லவோ வெனின் ஓரளவு இசையும். ஆயினும்கட்டிளமைக்கான தெது? அதுவா - இதுவா?

சிற்றேறும் பாதியாய்ச் சீவகோடிகள்
உற்றமெய் உழைத்துயிர் முறையிற் காக்குமால்
சற்றுமெய் யசைவிலாச் சழக்க ராருயிர்
அற்றவோர் சவங்கோண் மற்றசரமே கோலோ.

உழைக்காத தசை வலுக்காது

Digitized By Roja Muthiah Research Library

விடக்குறு சடம்பல வேலை செய்தற்காம்
நடக்கவும் ஓடவும் நனி யுறுப்புகள்
மடக்கவும் நீட்டவும் வாய்ந்ததாற் சும்மா
கிடக்குமெய்ச் சோம்புளார் கேடுளார் களே.

(நீதி நூல்)

ஆதலால், நமக்கு வேண்டுவதெது? அதுவா-இதுவா?

(7) உடற் பயிற்சி:—

கட்டிளங் காளையர்களின் உடலாக்க வேலைக்குகந்த தெது? முறுகி எழும் வாலிபர்களின் தேகக்கட்டிற்கான தெது? உடல்வளம், உடற்கட்டு, உடற்சக்திக் கேற்ற தெது? ஊக்கத்திற் கநுகூலமான தெது? தற்காப்பிற்கு எடுத்த தெது? இல்வாழ்வுக் குகந்ததெது? அதுவா - இதுவா ?

"பீமன்போ லுடம்பு வேண்டும் - அதில் பிடிப் பிடியாய்ச் சதைகள் வேண்டும் - காமன்போ லழகு வேண்டும் - நல்ல கட்டும் கனமு முற வேண்டும்" 'குன்றைக் குமைந்தெறியும் தோளும் - ஒரு குத்திற் பகை குலையுங்கையும்' வேண்டுமெனக் கூறுபவைகளைத் தருவதெது? அதுவா - இதுவா?

"அரிவாளைக் கொண்டு பிளந்தாலும் கட்டுமாறு உடலுறுதி தந்து" 'போர்த்தொழில் பழகு - முனையிலே

Digitized By Roja Muthiah Research Library

முகத்து நில் - சாவதற் கஞ்சேல், என, கவி - கூறும் உண்மைகளை உதவுதற்குறியதெது? அதுவா-இதுவா ?

யோகாசனம் இருக்கட்டும்! சாதாரணமாகக் கையைக்காலை யாட்டும் இயற்கையான - இலகுவான - சாத்திரியமான உடற்பயிற்சிகளே இப்போது பலருடைய உடற்கூறுக்கு ஒத்து வருவதில்லை. காரணம், உடல் அவ்வளவுக்கு உளுத்து ஓட்டையாய்ப் போய் இருப்பது தான். ஏன் விவகரிக்க வேண்டும் ? பலர், சாறற்ற சக்கையாய் வாழுகிறார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாததா ? இந்நிலைமையினை உடையோருக்கு எடுத்த எடுப்பிலே லகுவானஉடற்பயிற்சியும் சரிப்பட்டு வருவதில்லை யென்று அநுபவத்தில் கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. வேறு இயற்கை உபாயங்களால் சரிப் படுத்திய பிறகே பயிற்சிதர வேண்டியிருக்கிறது. அதுவும் பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கேற்றமாதிரியில் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தேர்ந்தெடுத்துத்தர வேண்டிய திருக்கிறது. வாலிபர்களின் உடல் நிலை தாழ்ந்து மிகவும் கேவலமாகி வருகிறது. உடம்பை உயர்த்தப் பாடுபட வேண்டும். இப்புனருத்தாரண வேலை காலத்தே தொடங்கப்படல் வேண்டும். இவைகளுக் காதரவானதெது? அதுவா - இதுவா ?

உயரம், உயரத்திற்குத் தகுந்த வளம், வளத்திற்குத் தகுந்த கட்டு, கட்டிற்குத் தகுந்த கனம், கனத்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

திற்குத் தகுந்த உறுதி, உறுதிக்குத் தகுந்த நிர்வாகம், இவைகள் வளரும் வாலிபர்களிடையே நன்கமைய வேண்டுமென உடலியல் வல்லுநர்களும், உடலியக்கப் புலவர்களும், அறிவாராய்ச்சி நிபுணர்களும், ரசாயன சாத்திர விற்பன்னர்களும் ஒருங்கே அபிப்பிராயம் தந்திருப்பதற் கேற்றதெது? அதுவா - இதுவா ?

ஒட்டிய கன்னத்தை, குறுகிய மார்பை, வாடிய கைகளை, வதங்கிய கால்களை, வித்தியாசமான அங்கங்களை, பழுதுபட்ட தாதுக்களை, உலர்ந்த உடம்பை, சேதப்பட்ட ஆக்கையை, இயற்கைக் கியைந்த விதம் எளிதில் புனருத்தாரணம் செய்ய வல்லதெது? அதுவா - இதுவா ?

முற்காலத்தைவிட, தற்காலத்தில் உடற்பயிற்சி முறைகளைப் பலர் கையாடாக் குறை உணரப்படுகிறது. என்றாலும், உலகத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் உடற் பயிற்சி முறைகள் பல்கிப் பெருகிப் பரவி அபிவிருத்தி யடைந்து உயர்நிலை யெய்தி யிருக்கின்றன. இவ் வுண்மை கண்டு தெளிந்தால் நாம் அதனை நன்கு வர வேற்போம் - நினைப்போம் - அநுட்டிப்போம். அதன் உண்மை, உயர்வு, நலன்கள் யாவும் மிக நுணுக்க மானவை - எளியவை, அறியுமுன் கடினம் - அறிந்து பழகினல் சுலபம். பார்த்தால் எளிது - பயனே

Digitized By Roja Muthiah Research Library

பெரிது. ஆதலால் நமக்கு வேண்டுவ தெது ? அதுவா - இதுவா ?

ஆனால் இதன் தத்துவங்கள் அறிய எல்லோராலும் இயலாது. அறியும்படி செய்ய வேண்டும். இச்சாத்திர ஆராய்ச்சியிலே - அநுபவத்திலே பன்னெடு நாட்கள் புரண்டுருண்டுழன்று தெளிந்து தேர்ச்சி பெற்றோ ரன்றி, ஏனையோர் மேல் நோக்காதவே அபிப்பிராயம் கூற முடியும். ஆகவே, சுலபமாய் அநுட்டிக்கக் கூடிய தெது? அதுவா - இதுவா?

ஆகா! எவ்வளவு பலவீனரையும் தேற்றுவிக்கச் சுலபமான-அற்புத உடற் பயிற்சி முறைகள் ஆயிரக் கணக்கில் கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கின்றன என்ற உண்மையை ஒரு சிலரே அறிவர்! அறியும் அவர்களும் அதன்வழி நடப்பதில்லை. இதன் இன்றியமையாத் தன்மையை வருங்கால மக்கள் எற்றுப் போற்றாமல் உயர்வாழ்க்கை யடையமுடியாது. ஏற்றிப் போற்று வார்சள் என்ற நம்பிக்கை நமக்கு மிகுதியும் உண்டு. வாழ்வைப் பண்படுத்தும் - உடல் உயிரினைச் சீர்படுத் தும் இம்மூலக்கலையை எவரே போற்றார்? போற்று விடில் வாழ்வு சிறக்காது. போற்றும் காலம் வரவே போகிறது. அதுவும் தூரத்தில் இல்லை. ஆதலால் நமக்கு வேண்டுவதெது ? அதுவா - இதுவா?

தசைப் பயிற்சி தடுக்கும் நோய்களே

Digitized By Roja Muthiah Research Library

(8) தேகக்கட்டு:—

ஆரோக்கியம், உடற்கட்டு, பலம் என்பவைகளை முறையே நல்கி, வாழ்க்கைப் போரில் நேரும் பலவித துன்பங்களுடனும் ஆனந்தங்களுடனும் சமரிட்டு, செயம் பெற்று, வாழ்க்கையில் ஓர் உயர்ந்த இன்பம் காணும் படியான அமைப்பில் தேகநலம் பெருகுவதற்குரிய வழிகளை யெல்லாம் சம்பூரணப் படுத்த வல்லதெது? அதுவா - இதுவா ?

ஆரோக்கியத்திற் கநுகூலமானவைகளை யோகாசனங்கள் மூலம் பெறலா மென்றாலும், தேகக்கட்டிற்கானவைகளை யோகாசனங்கள் மூலம் எதிர்பார்த்தல் சாத்தியமா? ஆரோக்கியத்தின் மூலம் உடற் கட்டைப் பெற்று, உடற் கட்டின்மூலம்மீண்டும் ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்தும் அற்புத முறை உடற் கட்டின் பாற் பட்டதென்று உடற்கூறு சாத்திரம் கூறும் உண்மை ஊன்றிக் கவனிக்கத்தக்கது. ஆரோக்கியத்திற்கடுத்ததும் அதனைப் பாதுகாப்பதில் முதன்மை வாய்ந்ததும் உடற்கட்டேயாம். உடற் கட்டென்றாலும் அழகு என்றாலும் பொருந்தும். உயரிய அழகு உடற்கட்டைச் சார்ந்ததாகவே யிருக்கும். உடற் கட்டைச் சார்ந்த அழகை உறுதியான-நிலையான-சாஸ்வதமான அழகென்று சிறப்பாகக்கூறலாம். உடற் கட்டைச்சார்ந்த அழகு முதுமையிலும் பற்றிப்படர்ந்து

Digitized By Roja Muthiah Research Library

வரும். ஆரோக்கியத்தோடு மட்டும் விளங்கும் அழகுக்கும், கட்டோடு உறுதி பெற்றுத் தோன்றும் அழகுக்கும் மட்டற்ற வித்தியாசம் கண்டிருக்கின்றார்கள் உடற்கூறு நிபுணர்கள். முதல் துவைப்பிலேயே முழுச் சாயத்தையும் இழந்து விடும்ஆடை போன்றதா அழகு? தேகக் கட்டோடு கூடிய அழகு சீக்கிரம் அழிவதில்லை. அதனை உறுதியடைந்த அழகென்பர் உடற்கலை வல்லார். ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்தி, அழகை நிரந்தரமாய்க் காக்கும் ஓர் உயர்ந்த நிலைமையின் பாற்பட்டதே தேகக்கட்டு. உடற் கட்டையே உடலுறுதியென்று கூறும் உறுப்பியக்க நூல்கள். ஆகவே, நமக்கு வேண்டுவ தெது ? அதுவா - இதுவா ?

கட்டு வாய்ந்த சரீரம் கஷ்டங்களைத் தாங்கும் சக்தி பெறுகிறது. வயிரம் ஏறிய மரத்திற் கொப்பானது கட்டு வாய்ந்த சரீரம். பலமான காற்று, மழை, வெயில், கறையான் பூச்சி இவைகளால் கேடுறா வண்ணம் நெடு நாள் நிலைத்திருக்கும் வயிரமேறிய மரங்கள். அதே போல உடற்கட்டால் உறுதி பெற்ற உடம்பும் வாழ்க்கையில் நேரும் கஷ்டங்களையும், நோய்களையும், எதிர்பாராத துன்பங்களையும் தாங்கும் சக்தி பெறுகிறது. இதற்காகவேனும் வாலிபர்கள் கட்டுடைய தேகத்தைப் பெறுவது அவசியமாகிறது. கட்டுடைய தேகம் தன்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

பந் தாங்குவது மட்டு மல்லாமல் உயர்ந்த இன்பம் காண்பதற்கும் உபயோகமாகிறது. வாழ்க்கைப் போரில் ஈடுபட்டிருப் போருக்கு வெறும் ஆரோக்கியமட்டும் போதாது. அதற்கு அற்பத்தீங்கு நேரினும் தன்னிலை மாறும். கட்டுடைய ஆரோக்கியமே கண்ணியமானது, உறுதியானது. கட்டுடைய ஆரோக்கியம் என்றால் சம்பூரண சுகமும் உறுதியும் வடிவமும் கலந்த உடல் என்று பொருளாகும். ஆகவே, நமக்கு வெண்டுவதெது ? அதுவா - இதுவா ?

வெறும் அழகு மாத்திரமல்ல; ஆ - ஹா ! என்ன வடிவம்! என்ன கட்டு ! என்ன தோற்றம் ! என்ன கெம்பீரம் ! என்ன ஒய்யாரம் ! சிற்ப சாத்திரியாலும் செதுக்க முடியாத சிலை! பிரம்மசிருஷ்டியையும் மிஞ்சிய பேரெழில்! என்று சிலருடைய உடலமைப்பைக் கண்டு நாம் சில போது ஆச்சரியப் படுவதுண்டல்லவா? அத்தகைய அழகை ஈந்து உறுதிப் படுத்த வல்லதெது? அதுவா - இதுவா?

அழகும் வேண்டாம் - அதனைச் சிறப்பிக்கும் உறுதியும் வேண்டாம் - அழிந்து போகும் ஆக்கை தானே ! இதற்கேன் இவ்வளவு சிறப்பு ? எனக்கூறக்கூடியவர்கள் இருக்கிறார்கள். அழகிற்கும் கட்டிற்கும் - அறிவும் இயற்கையும் இடமளித்திருப்பதால், உலகம் உடல் எல்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

லாவற்றையும் துறந்து மெய்நெறி விரும்பிய மெஞ் ஞானிகளும், சிலபோது கட்டான அழகில் கதிகலங்கி, தந்நிலை தவறி, தட்டழிந்திருக்கிறார்கள் என்பதை நாமறிவோம். உயர்ந்த உறுதிகள் முதற்படிக்கு மட்டு மல்ல; இரண்டாம் படிக்கும் இணையற்ற உதவி செய்யக் கூடியதேயாகும். ஆகவே நடக்கு வேண்டுவமெதது ? அதுவா - இதுவா ?

ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்து, தன்னடக் கத்தை ஈந்து, மனவுறுதியை வளர்க்கும் யோகாசனங் களில் மட்டும் தேர்ச்சியுற்ருேராது உடலமைப்பிற்கும் உடற்கலையெல்லாம் கற்றுணர்ந்து, பின் தக்க பருவத் தில் தவநிலை எய்தி, யோகாசனம் பயின்று அரனை யடைய முயன்றுள்ளோர்களது உடலமைப்பிற்கும் உள்ள ஒற்றுமை வேற்றுமைகளை எல்லோரும் எளிதில் காணுதல் சாத்தியமில்லை. இதற்கு ஒரு உதாரணம் தரலாம்.

விசுவாமித்திரர் ஒரு ராஜரிஷி; அவர் அரசனுய் இருந்த காலத்தில் உடற்கலைகளை யெல்லாம் சம்பூரண மாய்க் கற்றுத்தேர்ந்தவர்; பின் தவக்கோலம் பூண்டு துறவை மேற்கொண்டவர்; துறவற நிலையில் அவரது உடல் நிலையை ரவிவர்மா என்ற ஓவியக்காரர் சிருஷ்டித் துக் காட்டியுள்ளார். அத்தோற்றம், முடிதாடியுடன் முறுக்கி யெழுந்த தேகக்கட்டையும் கொண்டு காட்சி

Digitized By Roja Muthiah Research Library

பளிக்கிறது. தொத்தல் தூங்கலான வரண்ட மற்ற மகரிஷிகளின் தோற்றத்திற்கும், விசுவாமித்திரரின் தோற்றத்திற்கும் எவ்வளவோ ஏற்றத்தாழ்வை நாம் காண முடிகிறது. இவ்வாறு ரவிவர்மா சித்திரத்தில் நாம் காணும் கற்பனை- அருத்த மற்ற வெறும் கற்பனை யென்று துணிந்து கூறிவிட முடியாது. சித்திரக்கலையில் நிபுணரான ரவிவர்மாவின் சிருஷ்டி, கலைகளையும் அநுபவத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டெழுந்த உண்மைக் கற்பனை என்பதில் ஐயமே இல்லை. இதனை வேறுபடுத்தி, பொருத்த மற்ற வாதங்களை எழுப்பி, வீண் சச்சரவு செய்வோர் பால் நாம் அநுதாபமோ அச்சமோ கொள்ளவேண்டியதில்லை. இங்கு, அழகு எதற்கு-உடற்கட்டெதற்கு? என்று நிலை மறந்து பேசுவோருக்கு எடுத்துக் காட்டாகவே இதனை விளக்குகிறோம். ஆகவே, நமக்கு வேண்டுவதெது? அதுவா - இதுவா?

மனித ஜென்மம் எடுத்து உலகத்தில் பிறந்தோம்- வளர்ந்தோம் - வாழ்ந்தோம்; பெரியார்களது கருத்துகளுணர்ந்தோம்; இறுதியில் வாழ்க்கை பொய் யென்பதையும் தெரிந்தோம்; முடிவில் கடவுளைக் கண்டு அவனடி சேர்தலே அறிவின் முதிர்வு என்பதையும் அறிந்தோம். அதற்கநுகூலமான யோகக் கலைகளும் பயில லானோம்; அக்கலைகளில் கலந்திருக்கும் காலத்தில்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

கைக்கொள்ள வேண்டியதே யோகாசனங்கள் என்பதை யும் கண்டோம்.; முடிவில் பந்தபாசமற்று, ஆத்மஞானம் பெற்று, அக்கலையின் உதவியால் அவனடி சேர்ந்து, பிறப்பிறப்பற்று, பேரானந்தப் பெருவாழ்வு கொள் வோம். ஆதலால் நமக்கு வேண்டுவ தெது? அதுவா- இதுவா ?

"அறிவே - ஆன்மா" "சரீர உணர்ச்சியே - ஆன்ம உணர்ச்சி" "உடம்பினுல் உணர்ச்சி உண்டாவதேயன்றி வேறெதனுலுமன்று"

உயிர்க்குறுதி யெல்லா முடம்பின் பயனே
அயர்ப்பின்றி யாதியை நாடு.

சரீரமானது உயிர்க்குறுதியைத் தருவதால்அதை ஆதாரமாகக் கொண்டு சர்வேஸ்வரனை விரும்பு.

ஆவி பாழ் போகா தடக்கி யிருந்தபின்
ஓவிய மாகு முடம்பு.

சுவாசத்தைச் செட்டுப்படுத்தி அடக்கிக்காத்தால் அதிசயிக்கத்தக்க (தங்கச்) சிலை போலாகும் உடம்பு.

ஆசனத்தைக்கட்டி யரன்றன்னை யர்ச்சித்துப்
பூசனை செய்துள்ளே புணர்.

ஆசனங்களோடு இறைவனை, யோகசாதனத்தால் கலக்க வேண்டும் என்பது கருத்து.

நித்தமும் பயிற்சி ஒத்ததாய்ச்செய்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

இவைகளிலிருந்து நாம் என்ன தெரிந்து கொள்ளுகிறோம். யோகக்கலைக்கு யோகாசனங்கள் இன்றியமையாதென்பதையே. சுவாசக்கட்டுப்பாடுபுலனொடுக்கம் பிர்மச்சரியம் முதலியவைகட்கு யோகாசனங்கள் பெரிதும் துணையாய்அமையும் என்பதை நாமறிகிறோம். யோகவாழ்க்கைக்குப் பெரும் அநுகூலம் செய்யக் கூடிய யோகாசனங்கள், போக வாழ்க்கைக்கும் பெரும் அநுகூலங்கள்செய்யும் என்ற பிடிவாதமான கருத்திலே தான் நாம் வேற்றுமை காண்கிறோம். ஒன்று போக வாழ்வு" "மற்றொன்று யோக வாழ்வு" யோக வாழ்வுக்குரியவைகளே போக வாழ்வுக்கும் பொருந்துமெனின் இரங்குகிறோம். ஒன்று பொய்யான வாழ்வு-மற்றொன்று மெய்யான வாழ்வு என்பது கூற்று! இரண்டிற்கும் ஒரே அநுஷ்டானம் பொருந்துமென்றால் வாழ்வில் வேற்றுமைக்கே இடமில்லாதொழிகின்றது. மெய்யான பேரானந்தப் பெருவாழ்வுக்கு மூலமான யோகக்கலைகள் கூறும் யோகாசனங்கள், பொய்யான இவ்வுலக வாழ்க்கைக்கும் பொருந்துமெனின், நாம் செய்வதொன்றில்லை !

யோகாசனங்களே வாழ்வின் எப்பகுதியிலும் சர்வசித்தி அளிக்க வல்லதெனின் உடற்குறை பாடுகளுக்கு வேறு கதம்பங்களேன் ? மணமற்ற - இனிமையற்ற

Digitized By Roja Muthiah Research Library

கதம்பங்களெதற்கு ? பலப்பல எண்ணங்களும் வழிகளும் எதற்கு ?

"வியாயாமம் —யோகாசனம்" "வியாயாமம் - யோகாசனம்" "வியாயாமம்- யோகாசனம்" இம்மாதிரி மூக்காலும் சொல்லு; மறவாதே; இது தான் முறை; முறை தப்பாதே; ஒரே யடியாகத் தாவாதே; படியறிந்து நட; படிதவறிக் கால்வைக்காதே; பல்லுடைந்து போம்; வேறு கேடுகளும் சூழும்; ஒழுங்கோடு செல் என்பது யோகி திதி சங்கரர் வாக்கு ! திரிக்காமல் இப்படி உண்மையை உள்ளபடி எடுத்துக் காட்டும் யோகிகளே நமக்குத் தேவை. ஆகவே, வேண்டுவதெது? அதுவா - இதுவா ?

(9) சான்று:—

நமது பெரியார்கள், ரிஷிகள், யோகிகள், முனிவர்கள், ஞானிகள், மகான்கள் முதலியோர்களுக்கு இராட்சதர்கள் அடிக்கடி தொந்தரவு கொடுத்து வந்தார்கள். அவர்களது தர்மங்களை, கடமைகளைச் செய்ய வொட்டாது துன்பம் இழைத்தும் வந்தார்கள். அவர்களையும் அவர்களது பத்தினிமார்களையும் அபேஸ் செய்தும் வந்தார்கள். மிஞ்சி இருந்தவர்களையும், அவர்களது யோகம் – தவம்-தியானம் - முதலிய தர்மங்களையும் காப்பாற்ற விசுவாமித்திரர் முயற்சித்தார். இத்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

துன்பத்தை ஒழித்து துஷ்டராக்கதர்களை அழிக்க வழி தேடினார். யோசித்தார்—முடிவு செய்தார். அயோத்தி சென்று வில்வீரனாகிய ராமனைக்கண்டு அவனிடம் இவ்வேலையை ஒப்புவித்தார். அவ்வாறே தன்னுடன் ராமனைக்கொண்டு சென்றார்; கொன்றார்- குவித்தார். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் யோகாசனத்தைப்பற்றி, சிறிது சிந்திப்பது அவசியந்தான். இங்கே யோகாசனமோ ஆத்மசக்தியோ வேலை செய்யவில்லை. வீரந்தான் வேலை செய்தது. இப்படி உள்ளவாறு கூறுவது சிலருக்குப் பிடிக்காதிருக்கலாம். மேலும் காய்ச்சலும் கொள்ளலாம். பரவாயில்லை! ஆதலால் நமக்கு வேண்டுவதெது ? அதுவா - இதுவா ?

விசுவாமித்திரர் என்ன சாமானியமானவரா ? சத்திரிய குலத்திற்பிறந்த அவர் தமது தபோபலத்தால் பிராமணரானார். தம்மை மதியாத வசிட்டர்மீது கோபங் கொண்டு அவருடைய புத்திரர் நூற்றுவரையும் சபித்துக் கொன்றார். திரிசங்குக்கு அந்தர சுவர்க்கம் கொடுத்தார். அரிச்சந்திரனைப் படாதபாடு படுத்தினார். அவரதுகோபம் உங்களுக்குத் தெரியாததா?கோபத்தின் அவதாரமே யல்லவா அவர்? ஆயினும் ஆத்ம சக்தி இங்கே என்னாயிற்று? நினைத்தால் எரித்துவிடக்கூடிய அவர், ராமனை ஏன் அழைத்தார்? இதற்கு ஏதேனும் சமாதானமோ - சாக்குப் போக்கோ கூறக்கூடியவர்கள்

தேகமும் மனமும் திறம்படப் பழகு

Digitized By Roja Muthiah Research Library

இருப்பார்கள். அதுபற்றி நமக்குக் கவலை இல்லை. ஆயினும், இங்கு வீரமோ வீரனோ தேவையாயிற்று என்பது மறக்க முடியாத உண்மை. ஸ்ரீ ராமனுக்கு அத்தகைய வீரம் எப்படி உண்டாயிற்று? அவ்வீரத்திற்கு மூலமான உடல்நிலை எப்படி அமைந்தது? யோகாசனங்களினாலா? வியாயாமங்களினாலா? வீரப்பயிற்சிகளினாலா? ராமன் - மேலான தேகக்கட்டுடையவன்; சிறந்த வடிவழகன்; "தோள் கண்டார் தோளே கண்டார் - கால் கண்டார் காலே கண்டார்" என்பது கவிஞருள்ளம். அத்தகைய உயரிய உடலமைப்பை நல்கியதெது? யோகாசனங்களா? சிலம்பப் பயிற்சிகளா? வியாயாமங்களா? பொதுவாக யோகாசனத்தை உடல் நலத்தின் ஒரு பகுதியாகவும் - மோட்ச வாழ்வின் முழுப் பகுதியாகவும் கொள்ளலாம். ஆதலால் பூலோக வாழ்விற்குப் பொருந்தியதெது? அதுவா-இதுவா?

(10) குறிப்பு:—

அன்பர்களே! அதுவா - இதுவா? என்ற விஷயம் பற்றி ஆராயவேண்டுகிறேன். கொள்கையை ஸ்தாபிக்க லட்சியத்தை அடைய - இவ்வாறெல்லாம் எழுதுகிறேனென எவரும் எண்ணலாம். நமது நோக்கம் அதுவல்ல. உண்மை காண்பதேயாம். உடற்பயிற்சி முறைகளையும் யோகாசன முறைகளையும் கூடியமட்டிலும் ஆராய்ந்தோம்; அநுபவித்தோம்; இவைகளில் தேர்ச்சி பெற்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

ளோர்களுடைய நூல்கள் பலபடித்து கருத்துகளுணர்ந் தோம்; நல்லனுபவ சாலிகளிடமும் அண்டிப்பழகி ஆனமட்டும் அதன் உண்மைத் தத்துவங்கள் தெரிந் தோம்; நிபுணர்களின் அபிப்பிராயங்களேயும் அறிந் தோம். உடலாக்க வேலைகளுக்கும் சம்பூரண வாழ்க்கை நலங்களுக்கும் ஆசனம் ஒன்றே அரும்பயனளிக்க வல்லதென்ற வாதம் நமக்கு நம்பிக்கை ஊட்டுவதாய் இல்லை. ஊட்டு வார்க்கு நன்றியுடையோம். புகழப்பட்ட யோகாசனம் குறைபாடுடையதாய் இருக்க முடியா தென்ருல், அதன் உண்மை வழிகள் மாறிப்போய் இருக்கலாம். சிலர், யோகாசனங்களைக் கொலை செய் வதையும் கண்டிருக்கிறேன். சராசரி மக்களுக்கு ஒத்து வராத ஒரு திட்டம் மேலென வாதிப்பதில் பயனில்லை. அறிஞர்கள் ஆராய்ச்சி செய்க; அதுவா - இதுவா - எது ? எப்போது வேண்டுமென்பதுபற்றி நிச்சயிக்க !

யோகாசனங்கள் எண்ணிறந்தன எனக் கூறப்படினும் முன் வழக்கியலில் 108-ஆசனங் களே பிரதானமாய் இருந்தவை. யோகாசனம் பயில்வாரல்லாதாரைவிட யோகிகளுக்கே அது பெரும்பய னளிப்பதாகும்.

ஆசனம்:—இருப்பு—இடம்.

யோகாசனம்:—யோகம் செய்வோர் இருப்பு.

அது - சுவத்திக முதல் 108-வகை இருப்பு.

அவை- இயக்கமற்று அசைவின்றி இருத் தலே யாம்.

யோகி திதி சங்கரர்.

உடலின்றேல் உயிரில்லை;
சடமின்றேல் சகமில்லை;
ஆக்கையின்றேல் அருளில்லை;
கருத்தின்றேல் கடவுளில்லை;

தேகமனம் அறிவுக்கோர் தொடர்புண்டு பாருங்கள்
தேகசுகம் மனச்சுகம் அறிவின்சுகம் தேறுங்கள்.

அறிவும் பலமும் வீரமும் வீறும் வேண்டும். எல்லா வளமையும் வேண்டும். தடையில்லாமல் நடந்து வாழுள் இடரில்லாமல் முன்னேற வேண்டும். கல்வியும் அறிவும்மதிப்பொலிவும் வேண்டும். வளமை, வீரம், செல்வம், கல்வி ஆகிய வரங்களை உபநிஷத் முனிவர்கள் பூரண வாழ்விற்கு வேண்டினர்.

முனிவர்கள் யோகாசனத்தோடன்றி - வேறு பல சிலம்பப் பயிற்சிகளையும் விரும்பினார்கள் - ஈடுபட்டிருந்தார்கள் என்று தெரிகிறோம்.

யோகிகள் ஆசனங்களால் தங்கள் வீரிய சக்தியை தேஜஸ் சக்தியாக மாற்றிக் கொள்வது போல, இந்திரிய ஊற்றுக் கால்கள் - அவை செல்லும் நாளங்கள்-அவை தேங்கும் இடங்கள் இவைகளை உரப்படுத்தி, வீரியத்தை இரத்தத்தில் லயிக்கும்படி செய்யவல்ல வியாயாமங்களால் ஒரு தேகப்பயிற்சியாளன் அதனை அடக்கி ஆள்கிறான்.

முக்கியம் பயிற்சி முதுமையைத் தள்ளும்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

அடல்குலைந்த ஆக்கையினுல் ஆவதுவும் ஒன்றுண்டோ
படல்மிகுந்தால் தேம்பிழந்து பழிபெறுவர் மெய்யன்றே
குடல்சரிந்தால் தொந்தியென்று கூறுவதும் பொய்யாமோ
உடல்நலமே உயிர்நலமாம் உங்களுக்கேன் சந்தேகம் ?

(உடல் நலப்புலவர்)

சுபம் !

Digitized By Roja Muthiah Research Library

ஆண்குறியும்-உடற்பயிற்சியும்.

வளமற்ற - வலிவிழந்த ஆண் குறியை நேரடியாக இயக்கித் தொழிற்படுத்தி, மீண்டும் வலிவையும் வளத்தையும் ஐந்தே வாரத்தில் அளிக்கவல்ல உடற் பயிற்சி முறை இப்போது கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இம் முறை, சகல இந்திரிய நோய்களையும் போக்குவதில் வல்லமை வாய்ந்தது. புனருத்தாரண வேலையில் தலை சிறந்ததெனப் பரீட்சிக்கப்பட்டது. இதற்கு மருந்தோ மந்திரமோ - மாயமோ ஒன்றும் தேவை இல்லை. எத்தகைய செலவும் இல்லை. அப்பியாசிப்பதற்கு மிக எளிது. இயற்கைக் கியைந்தது. தொண்டு கிழவரும் தொல்லையின்றிச் செய்யலாம். ஐந்தே வாரத்தில் அரும் பயன் பெறலாம். இம் முறையால் மருந்துகளுக்கும் டாக்டர்களுக்கும் கொடுக்கும் பணம் எவ்வளவோ மீதமாகலாம்.

இக்குறை பாட்டை நீக்குவதற்காக உங்கள் ஆயுள் காலத்தில் நீங்கள் பணம் கொடுப்பது ஒரே முறைதான். இதனை, தபால் மூலமும் நேரிலும் கற்பிக்கப்படும்.

மன்மத பாணம், மன்மத துப்பாக்கி, மன்மத பீரங்கி, மன்மத டாங்கி, மன்மதானுக்குண்டு போன்ற மயக்கும் விளம்பரங்களைக்கண்டு மனக்கலக்கங்கொண்டு மட்டற்ற பொருளை மாறுமல் செலவு செய்யும் மாந்தர்க்கு மருளகற்றும் மாசற்ற மகத்தான இயற்கை முறை. விபரங்களுக்கு எழுதவும்.

உடற் பயிற்சி பிரசார சபை,

கீழச்சிவற்பட்டி. (இராமநாதபுரம் - ஜில்லா)

இசைவாய் செய்தால் இளமை திரும்பும்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

சபை வெளியீடுகள்.

உடற்பயிற்சியின் உண்மை
பயிற்சியும் வலிமையும்
சிறுவர்கள் அல்லது மாணுக்கர் தேகப்பயிற்சி
உயிரும் உடம்பும்
கிழவர் குமாரனர்
சுகவழி—108
உடற்பயிற்சியின் உயர்வு
உடற்பயிற்சியும் சுகாதாரமும்
உடலோம்பல்
உடற்பயிற்சி முதற்பாடம்
பெண்கள் தேகப்பயிற்சி
புத்தகங்களின் பயன்
மெய்யுறுதி
வலிமைக்கு வழி
உடற்பயிற்சிப் படங்களும் பாடக்குறிப்புகளும்
ஆண்மை அழிவும் அதன் மீட்சியும்
உடற்பயிற்சி முதற்பாடம் (புதிய பதிப்பு)
நோயும் சுகமும்

கடைசி 3-புத்தகங்களே கைவசமுள்ளன.

Digitized By Roja Muthiah Research Library

உடற்பயிற்சியும் ஆண்குறியும்.

வளமற்ற-வலிவிழந்த ஆண் குறிக்கு நேரடியாக உடற்பயிற்சி தரும் மார்க்கம் கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. சிரமமில்லாத - செலவற்ற - சுலபவழி. தவறில்லாத - நிச்சயமான - பயன். சரிக்குச்சரி உண்மையெனப்பரிட்சிக்கப்பட்டது. விபரங்களுக்கு எழுதவும்.

உடற்பயிற்சி பிரசார சபை,
கீழச்சிவற்பட்டி
(இராமநாதபுரம் ஜில்லா)

Indhra Printing Works, Madras.

Digitized By Roja Muthiah Research Library